Guess Paper 2021

انٹر پارٹ ون

سالانہ امتحان 2021ء

کامیابی کا تعویذ

فزیکل ایجوکیشن

☆ پیپر Setter کے ذہن کو مدنظر رکھ کر تیار کیے گئے سوالات

★یاد رکھیں! اب وقت انتہائی کم رہ گیا ہے۔

★صرف 15 دن کے اندر بورڈ امتحان کی مکمل تیاری کریں۔

پنجاب کے تمام بورڈ کے لیے (اعلیٰ نمبروں کے حصول کی ضمانت)

امتحان میں 100% کامیابی کی گارنٹی

اب جس کے جی میں آئے وہی پائے روشنی
ہم نے تو چراغ جلا کر سرِ راہ رکھ دیا

(محمد قدیر رفیق)

(حصہ معروضی)

1)"تعلیم جسمانی علم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق بڑے عضلات کی حرکات ان سے متعلقہ رد عمل سے وابستہ ہے"۔ یہ کس کی تعریف ہے؟

a) جان ڈیوی ✓ b) جے۔بی ناش c) وے مین d) چارلس۔اے بچر

2)"تعلیم جسمانی تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے فرد کی مکمل نشوو نما اور تربیت کرنا ہے"۔ یہ کس کی تعریف ہے؟

a) جے۔ناش ✓ b) وے مین c) چارلس۔اے بچر d) جان ڈیوی

3)"تعلیم جسمانی میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے جن سے انسان طرز عمل کی تعمیر، جسمانی بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں"۔ یہ کس کی تعریف ہے۔

a) چارلس۔اے بچر b) وے مین ✓ c) جان ڈیوی d) جے۔بی ناش

4)"تعلیم جسمانی ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فرد واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں"۔ یہ کس کی تعریف ہے۔

✓ a) روزالنیڈ کسیڈی b) جان ڈیوی c) جے۔بی ناش d) نکسن اینڈ کوزن

5) جدید مشینی اور سائنسی دور کی ترقی نے انسان کو بنا دیا ہے۔

a) چاق و چوبند b) طاقتور ✓ c) سست اور کاہل d) جرائم پیشہ

6) قدیم زمانے میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کو تسلیم کیا تھا۔

a) فرانسیسیوں نے ✓ b) یونانیوں نے c) چینیوں نے d) ایرانیوں نے

7) جدید دور کے بیشتر جرائم عموماً افراد کرتے ہیں۔

a) ادھیڑ عمر b) جاہل c) قبائلی ✓ d) نوعمر

8) موجودہ دور میں تعلیم کی پہلے کی نسبت زیادہ ضرورت ہے۔

✓ a) جسمانی b) ثقافتی c) فنی d) معاشی

9) تعلیم بیک وقت سائنس اور فن بھی ہے۔

a) فنی b) ثقافتی ✓ c) جسمانی d) معاشی

10)"جمناسٹک برائے جسم اور موسیقی برائے روح ہے"۔ کس کا مقولہ ہے۔

a) جان ڈیوی ✓ b) افلاطون c) ارسطو d) روسو

11)"صحت مند جسم میں ہی صحت مند ذہن پایا جاتا ہے"۔ کس کا مقولہ ہے۔

a) روسو b) ارسطو ✓ c) افلاطون d) جان لاک

12)"تعلیم جسمانی تعلیم کا دوسرا نام ہے"۔ کس کا مقولہ ہے۔

✓ a) جے۔ایف ولیم b) وے مین c) نکسن اینڈ کوزن d) وولٹ میٹر

13)"اگر آپ ذہانت پیدا کرنا چاہتے ہیں تو جسم کو طاقتور بنائیں"۔ کس کا مقولہ ہے۔

a) افلاطون b) ارسطو ✓ c) روسو d) جان لاک

14) ذہنی تفکرات، اعصابی تناؤ اور بیماریوں سے بچنے کا ذریعہ ہے۔

a) مشغلے ✓ b) جسمانی سرگرمیاں c) تخلیقی سرگرمیاں d) سماجی سرگرمیاں

15) حرکت کے قوانین اور جسمانی اعضاء کے فعل تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں۔

a) فنی b) معاشی c) ثقافتی ✓ d) جسمانی

16)جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرتا ہے۔

a ✓)تعلیم جسمانی b)علم النفسیات c)تعلیم معاشیات d)فنی تعلیم

17)تعلیم جسمانی کا ایک بنیادی مقصد ہے۔

a)جبلی تسکین b)خود شناسی c ✓)جسمانی نشو و نما d)تجربات حاصل کرنا

18)تعلیم کو میڈیکل تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا گیا ہے

a ✓)جسمانی b)معاشی c)فنی d)ثقافتی

19)"مومن کمزور مومن سے بہتر ہے"۔

a)لاغر b)بے بس c ✓)طاقت ور d)ضعیف

20)ذہنی اور جسمانی نشو و نما کے لیے بے حد ضروری ہے۔

a)گروہی سرگرمیوں b ✓)جسمانی سرگرمیاں c)تجارتی سرگرمیاں d)ثقافتی سرگرمیاں

21)عام تعلیم کا لازمی جزو ہے۔

a)فنی تعلیم b)روحانی تعلیم c)معاشرتی تعلیم d ✓)تعلیم جسمانی

22)سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے سے افراد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

a ✓)جسمانی b)گروہی c)ثقافتی d)تخلیقی

23)مشاغل میں حصہ لینے سے انسان برائیوں سے دور رہتا ہے۔

a)تخلیقی b)ثقافتی c ✓)جسمانی d)تعلیمی نوعیت

24)صحت منداور مفید شہری بنانے میں اپنا جواب نہیں رکھتی۔

a)ثقافتی سرگرمیاں b ✓)جسمانی سرگرمیاں c)تخلیقی سرگرمیاں d)تجارتی سرگرمیاں

25)تعلیم جسمانی کا سب سے پہلا اور بنیادی مقصد ہے۔

a)جبلی تسکین b)کردار کی تشکیل c)سماجی ترقی d ✓)جسمانی نشو و نما

26)اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔

a ✓)حرکاتی ترقی b)ذہانت c)درست قامت d)موسیقی

27)بچے کی نشو و نما سمت میں ہوتی ہے۔

a)دو b ✓)چار c)چھ d)تین

28)جسمانی نظاموں میں بہتری ہوتی ہے۔

a)تخلیقی سرگرمیاں b ✓)جسمانی سرگرمیاں c)گروہی سرگرمیاں d)سماجی سرگرمیاں

29)بنیادی پہلو حرکت ہے۔

a)علم الصحت b)روحانی تعلیم c)معاشرتی تعلیم d ✓)تعلیم جسمانی

30)فٹ بال کا گراؤنڈ لازماً شکل کا ہوگا۔

a ✓)مستطیل b)گول c)تکون d)چوکور

31)فری ککس کی اقسام ہوتی ہے۔

a)تین b)پانچ c)چار d ✓)دو

32)گول لائن اور ٹچ لائن پر کارنر فلیگ سے آفیشل مارک کا فاصلہ ہوتا ہے۔

a) 11 میٹر (12 گز)   ✓ b) 9.15 میٹر (10 گز)   c) 16.5 میٹر (18 گز)   d) 5.50 میٹر (6 گز)

33) پندرہ پندرہ منٹ کھیل کے برابر ہونے کی صورت میں پینلٹی ککس دی جاتی ہیں۔

a) تین تین   b) چار چار   ✓ c) پانچ پانچ   d) دو دو

34) فٹ بال کے میچ میں بال کی تبدیلی کے بعد کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے۔

✓ a) ڈراپ بال   b) کک آف   c) تھرو ان   d) فری کک

35) فٹ بال کا میچ عارضی طور پر روک دیا جائے تو کھیل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے۔

a) تھرو ان   b) کک آف   c) کک فری   ✓ d) ڈراپ بال

36) فٹ بال کی ایک ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کم ہو تو اس ٹیم کو میچ کھیلنے کی اجازت نہیں۔

a) نو   ✓ b) سات   c) چھ   d) دس

37) فٹ بال کی ایک ٹیم کے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

a) دس   b) پندرہ   ✓ c) گیارہ   d) چودہ

38) فٹ بال میچ کا فیصلہ نہ ہو سکے تو دو برابر اضافی وقت دیا جائے گا۔

✓ a) پندرہ پندرہ منٹ   b) دس دس منٹ   c) پانچ پانچ منٹ   d) بیس بیس منٹ

39) فٹ بال میچ کے ہاف ٹائم کا دورانیہ سے زیادہ نہیں ہو گا۔

a) دس منٹ   b) بیس منٹ   c) پانچ منٹ   ✓ d) پندرہ منٹ

40) فٹ بال میچ میں متبادل کھلاڑی گراؤنڈ میں داخل ہو گا۔

a) سائیڈ لائن   ✓ b) ہاف وے لائن   c) ٹچ لائن   d) گول لائن

41) فٹ بال کے میچ میں کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔

a) دو   b) چار   ✓ c) تین   d) پانچ

42) فٹ بال کھیل میں اسسٹنٹ ریفریوں کی تعداد ہوتی ہے۔

a) چار   b) چھ   c) تین   ✓ d) دو

43) فٹ بال میں کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔

✓ a) کک آف   b) پینلٹی کک   c) کارنر کک   d) تھرو ان

44) ڈائریکٹ کک فاؤلز پر دی جاتی ہے۔

✓ a) دس   b) آٹھ   c) نو   d) گیارہ

45) فٹ بال کھیل میں خلاف ورزیاں پر کھلاڑیوں کو وارننگ دی جاتی ہے۔

a) پانچ   b) دس   ✓ c) سات   d) نو

46) فٹ بال کھیل میں وارننگ کے لئے ریفری کارڈ استعمال کرتا ہے۔

a) سرخ   ✓ b) پیلا   c) نیلا   d) سبز

47) فٹ بال میچ میں خلاف ورزیاں پر کھیل سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔

a) نو   b) آٹھ   c) دس   ✓ d) سات

48) پینلٹی ایریا کے اندر فاؤلز پر پینلٹی کک دی جاتی ہے۔

a) نو   b) گیارہ   ✓ c) دس   d) آٹھ

49) فٹ بال کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

a) سائیڈ لائن — b) بیک لائن — ✓ c) ٹچ لائن — d) گول لائن

50) فٹ بال کے گراؤنڈ کو چوڑائی والی لائن کو کہتے ہیں۔

a) سائیڈ لائن — ✓ b) گول لائن — c) بیک لائن — d) ٹچ لائن

51) گول کک کی خلاف ورزی پر دی جاتی ہے۔

a) فری کک — ✓ b) ان ڈائریکٹ کک — c) پینلٹی کک — d) ڈائریکٹ کک

52) تھرو ان کی خلاف ورزی پر دی جاتی ہے۔

a) ڈائریکٹ — b) فری کک — c) پینلٹی کک — ✓ d) ان ڈائریکٹ کک

53) نیٹ بال کھیل کا کورٹ شکل کا ہوتا ہے۔

✓ a) مستطیل — b) تکون — c) گول — d) چوکور

54) نیٹ بال کورٹ کی لمبائی ہوتی ہے۔

a) 30.00 میٹر — b) 35.50 میٹر — ✓ c) 30.50 میٹر — d) 25.00 میٹر

55) نیٹ کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

a) 15.00 میٹر — ✓ b) 15.25 میٹر — c) 18.00 میٹر — d) 20.00 میٹر

56) نیٹ بال کورٹ کی تمام لائنوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔

a) 4 سینٹی میٹر — b) 6 سینٹی میٹر — c) 3 سینٹی میٹر — ✓ d) 5 سینٹی میٹر

57) نیٹ بال کورٹ کو مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

✓ a) تین — b) دو — c) چار — d) پانچ

58) ہر گول تھرڈ میں گول لائن کے وسط سے نصف قطر کے نصف دائرے لگائے جاتے ہیں۔

a) 4.50 میٹر — b) 4.00 میٹر — ✓ c) 4.9 میٹر — d) 4.25 میٹر

59) نیٹ بال کے گول پوسٹ کی سطح زمین سے اونچائی ہوتی ہے۔

a) 3.00 میٹر — ✓ b) 3.05 میٹر — c) 3.25 میٹر — d) 2.75 میٹر

60) نیٹ بال کے گول پوسٹ کے رنگ کا اندرونی قطر ہوتا ہے۔

a) 35 سینٹی میٹر — b) 34 سینٹی میٹر — c) 36 سینٹی میٹر — ✓ d) 38 سینٹی میٹر

61) نیٹ بال کے گول پوسٹ سے رنگ کا فاصلہ ہوتا ہے۔

✓ a) 15 سینٹی میٹر — b) 16 سینٹی میٹر — c) 13 سینٹی میٹر — d) 14 سینٹی میٹر

62) نیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

a) آٹھ — b) دس — ✓ c) بارہ — d) گیارہ

63) کھیل کی پوزیشن کے اعتبار سے ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

a) نو — ✓ b) سات — c) چھ — d) آٹھ

64) نیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم کم سے کم کھلاڑیوں سے کھیل سکتی ہے۔

a) سات — b) چھ — c) آٹھ — ✓ d) پانچ

65) نیٹ بال کھیل میں ایک ٹیم کو زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتی ہے۔

✓ a) لامحدود　b) دو　c) چار　d) ایک

66) نیٹ بال کھیل کے بال کا کم سے کم وزن ہوتا ہے۔

a) 350 گرام　b) 450 گرام　c) 400 گرام ✓　d) 475 گرام

67) نیٹ بال کھیل کے بال کا کم سے کم قطر ہوتا ہے۔

a) 65 سینٹی میٹر　b) 64 سینٹی میٹر　c) 68 سینٹی میٹر　d) 69 سینٹی میٹر ✓

68) نیٹ بال کھیل کے بال کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔

✓ a) 71 سینٹی میٹر　b) 70 سینٹی میٹر　c) 65 سینٹی میٹر　d) 66 سینٹی میٹر

69) نیٹ بال کھیل کا دورانیہ حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

a) 10 منٹ کے چار　b) 15 ✓ منٹ کے چار　c) 20 منٹ کے چار　d) 5 منٹ کے چار

70) نیٹ بال کھیل ک آغاز ہوتا ہے۔

a) فری شاٹ　b) ✓ سنٹر پاس　c) تھرو اپ　d) فری پاس

71) ایمپائر کے اشارے کے اندر کھلاڑی کو تھرو ان کرنی ہے۔

a) دو سیکنڈ　b) پانچ سیکنڈ　c) چار سیکنڈ　✓ d) تین سیکنڈ

72) ٹاس اپ کرنے کے لیے دونوں مخالف کھلاڑیوں کے پاؤں کا درمیانی فاصلہ کم سے کم ہوتا۔

✓ a) 90 سینٹی میٹر　b) 80 سینٹی میٹر　c) 75 سینٹی میٹر　d) 60 سینٹی میٹر

73) ایمپائر تھرو اپ کے لیے بال کو زیادہ سے زیادہ اچھالتی ہے۔

a) 50 سینٹی میٹر　b) 65 سینٹی میٹر　c) 60 ✓ سینٹی میٹر　d) 70 سینٹی میٹر

74) دوسری المپک کھیلوں میں گولہ پھینکنے کے لیے میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔

a) 2.13 ✓　b) 1.50　c) 2.00　d) 2.50

75) پہلی اولمپک کھیلوں میں گولہ پھینکنے کے لیے میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔

a) 1.50　b) 1.00　c) 2.50　d) 2.00 ✓

76) انگریز سپاہی پتھر کی بجائے توپ کے گولے پھینکا کرتے تھے۔

✓ a) سترھویں صدی　b) چودھویں صدی　c) بارھویں صدی　d) بیسویں صدی

77) گولہ اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پسند کیا جاتا تھا۔

a) 15 پونڈ　b) 14 پونڈ　c) 16 ✓ پونڈ　d) 13 پونڈ

78) انگلستان کی اتھلیٹکس تنظیم نے **2.13** میٹر کے دائرے میں سے گولہ پھینکنے کے ضابطے بنائے۔

a) 1904ء　b) 1880ء ✓　c) 1896ء　d) 1908ء

79) پہلی دفعہ المپک کھیلوں میں **2.13** میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔

a) 1908ء　b) 1896ء　c) 1904ء ✓　d) 1880ء

80) گولے پھینکنے کا مردوں کا عالمی ریکارڈ امریکہ کے "اینڈی بارنسر" نے قائم کیا۔

a) 23.00 میٹر　b) 23.12 ✓ میٹر　c) 22.50 میٹر　d) 22.63 میٹر

81) گولے پھینکنے کا عالمی ریکارڈ روس کی "ناتالیہ لسوکایا" نے قائم کیا۔

a) 23.12 میٹر　b) 23.00 میٹر　c) 22.50 میٹر　d) 22.63 ✓ میٹر

82)مردوں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

✓ a) 7.260 کلو گرام　b) 7.250 کلو گرام　c) 7.00 کلو گرام　d) 7.250 کلو گرام

83)خواتین کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

a) 4.25 کلو گرام　b) 4.50 کلو گرام　✓ c) 4.00 کلو گرام　d) 3.50 کلو گرام

84)گولے کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔

a) 12 سینٹی میٹر　✓ b) 11 سینٹی میٹر　c) 13 سینٹی میٹر　d) 10 سینٹی میٹر

85)مردوں کے لیے گولے کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔

a) 10 سینٹی میٹر　b) 11 سینٹی میٹر　c) 12 سینٹی میٹر　✓ d) 13 سینٹی میٹر

86)گولہ پھینکنے کے دائرے کے رم کی موٹائی ہوتی ہے۔

a) 7 ملی میٹر　b) 5 ملی میٹر　c) 8 ملی میٹر　✓ d) 6 ملی میٹر

87)گولہ پھینکنے کے سٹاپ بورڈ کا رنگ ہوتا ہے۔

✓ a)سفید　b)سیاہ　c)نیلا　d)پیلا

88)کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی ہو تو ہر کھلاڑی کو کوششیں دی جاتی ہے۔

a)دو دو　b)تین تین　✓ c)چھ چھ　d)چار چار

89)مقابلے کے آغاز سے قبل ہر کھلاڑی کو پریکٹس تھرو زدی جاتی ہیں۔

a)تین تین　b)دو دو　c)ایک ایک　d)چار چار

90)نام پکارے جانے کے بعد گولے کو منٹ کے اندر پھینکا جائے گا۔

a)اڑھائی　b)دو　c)ڈیڑھ　✓ d)ایک

91)گولہ پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو مقررہ وقت ختم ہونے سے قبل مطلع کیا جاتا ہے۔

✓ a)پندرہ سیکنڈ　b)دس سیکنڈ　c)پانچ سیکنڈ　d)آٹھ سیکنڈ

92)گولہ پھینکنے کے رم کے باہر دونوں جانب کم از کم لائن بڑھائی جاتی ہے۔

a) 50 سینٹی میٹر　b) 65 سینٹی میٹر　✓ c) 75 سینٹی میٹر　d) 70 سینٹی میٹر

93)گولے پھینکنے کے دائرے کی تمام لائنیں رنگ کی ہوتی ہیں۔

a)سفید　b)سیاہ　c)نیلے　d)پیلے

94)کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہو تو ہر کھلاڑی کو کوشش دی جاتی ہے۔

a)دو دو　b)چار چار　✓ c)تین تین　d)چھ چھ

95)موجودہ دور میں گولہ پھینکنے کے طریقے ہیں۔

a)تین　✓ b)دو　c)ایک　d)چار

96)گولہ پھینکنے کے لئے کھلاڑیوں کی باری کا تعین کیا جائے گا۔

a)ٹاس　b)حروف تہجی　c)انتخاب　✓ d)قرعہ اندازی

97)گولہ پھینکنے کے لیے مقرر کردہ وقت سے قبل کھلاڑیوں کو جھنڈی سے مطلع کیا جاتا ہے۔

✓ a)پیلی　b)سرخ　c)سبز　d)سفید

98)کھلاڑی کے ورلڈ ریکارڈ بنانے پر ٹیسٹ ضروری ہے۔

a) میڈیکل — b) ڈی این اے — ✓ c) ڈوپنگ — d) ان میں سے کوئی نہیں

99) کھلاڑی کی لگاتار کوششوں کا درمیانی وقفہ سیٹ سے کم نہیں ہوگا۔

a) چار — ✓ b) تین — c) دو — d) ڈیڑھ

100) گولہ پھینکنے کا شمار ہوتا ہے۔

a) ٹریک ایونٹ — b) تفریحی کھیلوں — c) منظم کھیلوں — ✓ d) فیلڈ ایونٹ

101) 1004 میٹر ڈاک دوڑ میں ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

✓ a) چھ — b) آٹھ — c) چار — d) دو

102) 1004 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلے کے وقت ایک ٹیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

a) چھ — b) آٹھ — c) چار — d) دو

103) 1004 میٹر ڈاک دوڑ معیاری ٹریک پر دوڑی جاتی ہے۔

a) 300 میٹر — ✓ b) 400 میٹر — c) 450 میٹر — d) 350 میٹر

104) معیاری ٹریک کی گلیاں ہوتی ہیں۔

a) چھ — b) دس — c) چار — ✓ d) آٹھ

105) معیاری ٹریک کی گلیوں کی چوڑائی ہوتی ہے۔

✓ a) 1.22 میٹر — b) 1.25 میٹر — c) 1.23 میٹر — d) 1.20 میٹر

106) بیٹن کی کم از کم لمبائی ہوتی ہے۔

a) 26 سینٹی میٹر — b) 25 سینٹی میٹر — ✓ c) 28 سینٹی میٹر — d) 24 سینٹی میٹر

107) بیٹن کی زیادہ سے زیادہ لمبائی ہوتی ہے۔

a) 25 سینٹی میٹر — ✓ b) 30 سینٹی میٹر — c) 32 سینٹی میٹر — d) 29 سینٹی میٹر

108) بیٹن کا وزن ہوتا ہے۔

a) 40 گرام — b) 60 گرام — c) 45 گرام — ✓ d) 50 گرام

109) ڈاک دوڑ کے بیٹن کا کم از کم قطر ہوتا ہے۔

✓ a) 12 سینٹی میٹر — b) 9 سینٹی میٹر — c) 10 سینٹی میٹر — d) 8 سینٹی میٹر

110) ڈاک دوڑ کے بیٹن کا زیادہ سے زیادہ قطر ہوتا ہے۔

a) 12 سینٹی میٹر — b) 11 سینٹی میٹر — c) 13 سینٹی میٹر — d) 14 سینٹی میٹر

111) بیٹن تبدیل کرنے کے علاقے کی لمبائی ہوتی ہے۔

a) 18 میٹر — ✓ b) 20 میٹر — c) 22 میٹر — d) 21 میٹر

112) 1004 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلے میں ایک کھلاڑی فاصلہ طے کرتا ہے۔

✓ a) 100 میٹر — b) 90 میٹر — c) 120 میٹر — d) 110 میٹر

113) 1004 میٹر ڈاک دوڑ کو اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا۔

✓ a) 1912 — b) 1896 — c) 1916 — d) 1908

114) ڈاک دوڑ کی ابتداء ملک سے ہوئی۔

a) برطانیہ — b) سویڈن — ✓ c) امریکہ — d) چین

115) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں دوسری گلی والا کھلاڑی سٹارٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 7.50 میٹر b) 7.04 میٹر ✓ c) 7.00 میٹر d) 6.05 میٹر

116) دوسری گلی کے بعد ہر کھلاڑی اپنی پچھلی گلی کے کھلاڑی سے بالترتیب آگے کھڑا ہو گا۔

a) 7.04 میٹر b) 7.50 میٹر c) 7.55 میٹر d) 7.67 میٹر

117) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں تیسری گلی والا کھلاڑی سٹانٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 14.70 میٹر ✓ b) 14.60 میٹر c) 14.50 میٹر d) 14.80 میٹر

118) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں چوتھی گلی والا کھلاڑی سٹانٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 20.00 میٹر b) 22.00 میٹر c) 22.36 میٹر ✓ d) 21.50 میٹر

119) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں پانچویں گلی والا کھلاڑی سٹانٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 31.00 میٹر b) 30.03 میٹر ✓ c) 32.00 میٹر d) 30.00 میٹر

120) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں چھٹی گلی والا کھلاڑی سٹانٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 36.00 میٹر b) 35.00 میٹر c) 35.50 میٹر d) 37.69 میٹر ✓

121) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں ساتویں گلی والا کھلاڑی سٹانٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 45.36 میٹر ✓ b) 45.00 میٹر c) 45.50 میٹر d) 46.00 میٹر

122) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں آٹھویں گلی والا کھلاڑی سٹانٹنگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔

a) 50.00 میٹر b) 53.00 میٹر c) 53.03 میٹر ✓ d) 52.00 میٹر

123) ڈاک دوڑ کے مقابلے میں بیٹن فاصلہ طے کرتا ہے۔

a) 300 میٹر b) 400 میٹر ✓ c) 200 میٹر d) 100 میٹر

124) جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے۔

a) خلیے ✓ b) عضلات c) بندھن d) بافت

125) خلیہ دریافت کیا۔

a) سرولیم ہاول b) ریڈی c) رابرٹ ہک ✓ d) رابرٹ براؤن

126) خلیہ کی دریافت سن میں ہوئی۔

a) 185ء b) 1665ء ✓ c) 1750ء d) 1632ء

127) ایک ہی قسم کے خلیات کے مجموعے کو کہتے ہیں۔

a) عضو b) مادہ حیات c) نظام d) باف ✓

128) انسانی جسم کا توازن اور وزن سہارتا ہے۔

a) نظام استخوان ✓ b) نظام تنفس c) نظام عضلات d) نظام اعصاب

129) انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے۔

a) 110 b) 220 c) 206 ✓ d) 200

130) جو انسانی جسم کے مزدور ہیں۔

a) نظام استخوان b) نظام عضلات ✓ c) نظام انجذاب d) نظام دوران خون

131) افعال کے اعتبار سے عضلات کی قسمیں ہیں۔

a) دو　b) پانچ　c) چار　d) ✓ تین

132) خون سارے جسم میں گردش کرتا ہے۔
✓ a) نظام دوران خون　b) نظام تنفس　c) نظام انجذاب　d) نظام عضلات

133) ہضم شدہ خوراک خون میں شامل ہوتی ہے۔
a) نظام استخوان　b) نظام دوران خون　✓ c) نظام انجذاب　d) نظام انہظام

134) گیس کا باہمی تبادلہ ہوتا ہے۔
a) نظام انہظام　✓ b) نظام تنفس　c) نظام اعصاب　d) نظام دوران خون

135) یہ سب نظاموں کا حاکم اعلیٰ ہے۔
a) نظام عضلات　b) نظام دوران خون　c) نظام تنفس　✓ d) نظام اعصاب

136) انسانی جسم میں عضلات کی تقریباً تعداد ہوتی ہے۔
a) 498 ✓　**b) 494**　**c) 500**　**d) 495**

137) انسانی جسم کے اعضاء کی ٹیوننگ ہوتی ہے۔
a) نظام انجذاب　b) نظام عضلات　✓ c) نظام اخراج فضلات　d) نظام دوران خون

138) ارد گرد کی چیزوں کا علم ہوتا ہے۔
a) نظام اعصاب　b) نظام انجذاب　✓ c) خواس خمسہ کا نظام　d) نظام دوران خون

139) مخصوص قسم کی رطوبتیں پیدا کرتا ہے۔
a) نظام انجذاب　b) نظام دوران خون　c) نظام اخراج فضلات　✓ d) بے نالی غدود کا نظام

140) تولید و تناسل کے اعضاء اور گلٹیاں شامل ہیں۔
✓ a) نظام افزائش نسل　b) حس مخصوصہ کا نظام　c) نظام عضلات　d) نظام اعصاب

141) انسانی جسم کے فاسد اور بیکار مادے خارج ہوتے ہیں۔
a) نظام دوران خون　b) نظام اعصاب　✓ c) نظام اخراج فضلات　d) نظام تنفس

142) جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔
a) نظام عضلات　✓ b) نظام استخوان　c) نظام اعصاب　d) نظام دوران خون

143) انسانی جسم میں نظام کام کرتے ہیں۔
a) دس　b) آٹھ　c) نو　✓ d) گیارہ

144) "کسرتی ضربات" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔
a) Athletic Injuries ✓　**b) Muscle Cramp**　**c) Fractures**　**d) Muscle Soreness**

145) "موچ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔
a) Sprain ✓　**b) Muscle Cramp**　**c) Muscle Strain**　**d) Muscle Soreness**

146) "عضلاتی دکھن" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔
a) Sprain　**b) Muscle Soreness ✓**　**c) Muscle Cramp**　**d) Muscle Strain**

147) "عضلاتی کھچاؤ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Sprain b) Muscle Soreness c) Muscle Cramp d) Muscle Strain ✓

148) "عضلاتی تناؤ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Muscle Cramp ✓ b) Muscle Strain c) Sprain d) Muscle Soreness

149) کتابی لحاظ سے کسرتی ضربات کی اقسام ہیں۔

a) دو b) تین c) چار ✓ d) پانچ

150) جسم کے کسی جوڑ کے اچانک مڑ جانے کے عمل کو کہتے ہیں۔

a) عضلاتی تناؤ b) موچ ✓ c) عضلاتی کھچاؤ d) عضلاتی دکھن

151) اچانک سخت جسمانی سرگرمی کی وجہ سے عضلات میں درد محسوس ہونے کو کہتے ہیں۔

a) موچ b) عضلاتی تناؤ c) عضلاتی کھچاؤ d) عضلاتی دکھن ✓

152) جسمانی سرگرمی کے دوران کسی پٹھے میں اچانک تناؤ یا کھچ جانے کو کہتے ہیں۔

a) عضلاتی کھچاؤ ✓ b) عضلاتی دکھن c) عضلاتی تناؤ d) موچ

153) عضلات کے پھیلنے یا سکڑنے کے عمل میں بے قاعدگی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

a) عضلاتی دکھن b) موچ c) عضلاتی تناؤ ✓ d) عضلاتی کھچاؤ

154) کھیلوں کے دوران سب سے زیادہ لگنے والی چوٹ ہے۔

a) موچ b) عضلاتی کھچاؤ ✓ c) عضلاتی تناؤ d) عضلاتی دکھن

155) عضلاتی کھچاؤ کا دوسرا نام ہے۔

a) موچ b) عضلاتی دکھن c) عضلاتی تناؤ d) مسل پل

156) سب سے زیادہ چوٹ لگنے والی دوسری بڑی چوٹ ہے۔

a) عضلاتی تناؤ ✓ b) عضلاتی دکھن c) موچ d) عضلاتی کھچاؤ

157) دو یا دو سے زیادہ ہڈیوں کے آپس میں ملنے کو کہتے ہیں۔

a) بندھن b) رباط c) جوڑ ✓ d) عضلات کی جھلی

158) کتابی لحاظ سے چوٹوں کو قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

a) تین b) دو ✓ c) چار d) ایک

159) مضبوط اور لچکدار ریشوں والے دھاگے جن سے ہڈیوں کے جوڑ وابستہ ہوتے ہیں۔

a) رباط b) کرکری ہڈی c) عضلات کی جھلی d) بندھن ✓

160) چوٹ لگنے کے ساتھ ہی فوراً کھیل سے علیحدہ ہو جائیں۔

a) Rest ✓ b) Ice c) Support d) Compression

161) خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور خون جمع نہیں ہوتا۔

a) Rest b) Ice ✓ c) Support d) Compression

162) ٹھنڈی پہنچانے کے بعد متاثرہ حصہ پر پٹی باندھ دی جاتی ہے۔

a) Support **b) Compression ✓** **c) Elevation** **d) Rest**

163) متاثرہ حصے کو دل کی سطح سے اونچا رکھا جائے تاکہ خون کی گردش بڑھ جائے۔

a) Rest **b) Compression** **c) Support** **d) Elevation ✓**

164) متاثرہ حصے کو حرکت سے بچائیں سہارا دیئے بغیر حرکت نہ دیں۔

a) Support ✓ **b) Compression** **c) Rest** **d) Elevation**

165) وہ بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہوتی ہیں۔

✓ **a)** متعدی امراض **b)** جسمانی امراض **c)** جنسی امراض **d)** لاعلاج امراض

166) "چیچک" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Measles **b) Cholera** **c) Small Pox ✓** **d) Chicken**
Pox

167) "لاکڑا کاکڑا" کا انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Small Pox **b) Cholera** **c) Typhoid** **d) Chicken ✓**
Pox

168) "خسرہ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Typhoid **b) Small Pox** **c) Cholera** **d) Measles ✓**

169) "ہیضہ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Cholera ✓ **b) Measles** **c) Typhoid** **d) Small Pox**

170) "تپ محرقہ" کو انگریزی میں کہتے ہیں۔

a) Cholera **b) Measles** **c) Typhoid ✓** **d) Chicken**
Pox

171) چیچک کا ٹیکہ سب سے پہلے ایجاد کیا۔

a) ڈاکٹر تھامس ✓ **b)** ڈاکٹر جیمز **c)** ڈاکٹر ولیم **d)** ڈاکٹر رابرٹ

172) متعدی مرض میں خاص قسم کے دانے جسم پر نمودار ہوتے ہیں۔

a) خسرہ **b)** ٹائیفائیڈ **c)** تپ محرقہ ✓ **d)** چیچک

173) چھوٹی چیچک/لاکڑا کاکڑا کی بیماری عموماً عمر میں ہوتی ہے۔

✓ **a)** 12 سال سے کم **b)** بیس سال کی عمر میں **c)** پندرہ سال کی عمر میں **d)** چالیس سال کی عمر میں

174) خسرہ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

a) ویبرو کالرا **b)** پیرامکسو ✓ **c)** روبیولا **d)** سالمونیلا ٹائیفائی

175) ہیضہ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

a) روبیولا ✓ **b)** ویبرو کالرا **c)** سالمونیلا ٹائیفائی **d)** پیرامسکو

176) ہیضہ کے اسباب "F" کی تعداد ہوتی ہے۔

a) تین **b)** چار **c)** دو ✓ **d)** پانچ

177) تپ محرقہ جراثیم سے پھیلتا ہے۔

✓ a) سالمونیلا ٹائیفائی b) ویبرو کالرا c) روبیولا d) پیرامسکو

178) کتابی لحاظ سے متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

a) تین b) دو ✓ c) چار d) پانچ

179) چیچک کے سیاہ کھرنڈ دن تک اتر جاتے ہیں۔

a) دس گیارہ ✓ b) پندرہ سولہ c) بارہ تیرہ d) نو دس

180) متعدی امراض کو کہتے ہیں۔

a) جسمانی امراض b) آتشک امراض c) جنسی امراض ✓ d) انتقال پذیر امراض

181) بچے کو پیدائش سے ماہ کے اندر چیچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

✓ a) چھ b) پانچ c) چار d) سات

(حصہ انشائیہ)

سوال نمبر 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟	2. در آمد تنفس سے کیا مراد ہے؟
3. علم الصحت کے اصول کیا ہیں؟	4. دورہ قلبی کی وضاحت کیجئے۔
5. وے مین: تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	6. تعلیم جسمانی کا مقصد جذبہ حب الوطنی پیدا کرتا ہے۔ وضاحت کریں۔
7. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔	8. مادہ حیات پر مختصر نوٹ لکھیں۔
9. روسو کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف کیجئے۔	10. تعلیم جسمانی کے چار مقاصد بیان کریں۔
11. **WHO** کے مطابق علم الصحت کی تعریف بیان کیجئے۔	12. اعصابی وعضلاتی ہم آہنگی سے کیا مراد ہے؟
13. جے۔ پی۔ نیش کی نظر میں تعلیمی جسمانی کیا ہے؟	14. ہر خلیے میں انڈے کی سفیدی کی مانند مادہ کو کیا کہتے ہیں؟
15. صحت سے کیا مراد ہے؟	16. دیوار خلیہ کیا ہے؟
17. تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔	18. خلیہ کی چار خصوصیات لکھیں۔
19. تعلیم جسمانی ایک فرد کی نشوونما کو کیسے معاشرتی طور پر بہتر کرتی ہے؟	20. مرکزہ کسے کہتے ہیں؟
21. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف بیان کریں۔	22. تعلیم جسمانی کے اغراض ومقاصد سے کیا مراد ہے؟
23. بنیادی علم الصحت سے کیا مراد ہے؟	24. خلیہ میں مادہ حیات کیا ہے؟
25. عالمی ادارہ نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟	26. نظام دوران خون کے اہم اعضاء کے نام لکھیں۔
27. علم الصحت کے دو مقاصد بیان کریں۔	28. اسلام اور تعلیم جسمانی وضاحت کریں۔
29. علم صحت اور تعلیم جسمانی کا آپس میں تعلق بیان کریں۔	30. جسمانی تعلیم کے دائرہ کار سے کیا مراد ہے؟
31. روزا کیسڈی کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔	32. انسانی خلیہ میں پروٹوپلازم سے کیا مراد ہے؟
33. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نکات تحریر کیجئے۔	34. انسانی جسم میں کتنے نظام ہیں؟ نام لکھیں۔
35. مشینی دور کے انسانی جسم پر مضر اثرات تحریر کیجئے۔	36. حلق پر نوٹ لکھیں۔
37. چارلس بچر کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔	38. ورید کیا ہیں؟ اس پر مختصر نوٹ لکھیں۔

39. حدیث کے حوالہ سے تعلیم جسمانی کی اہمیت واضح کیجئے۔	40. موجودہ دور میں جسمانی مشقت کی کمی کے اثرات مختصر بیان کریں۔
41. تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نقاط تحریر کیجئے۔	42. خلیے کے مختلف حصوں کے نام لکھیں۔
43. تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد کردار کی تشکیل ہے۔ بیان کریں۔	44. خلوی جھلی سے کیا مراد ہے؟
45. تعلیم جسمانی سے معاشرتی نشوونما کیسے ہوئی ہے؟	46. نظام استخوان سے کیا مراد ہے؟
47. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد بیان کیجئے۔	48. تعلیم جسمانی کا مقصد قائدانہ صلاحیتیں اجاگر کرنا ہے۔ بیان کریں۔
49. بافت سے کیا مراد ہے؟	50. بافت سے کیا مراد ہے؟
51. شریان اعظم کا کام لکھیے۔	52. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کیجئے۔
53. تعلیم جسمانی سپورٹس مین کیسے پیدا کرتی ہے؟	54. تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ذہنی نشوونما پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ وضاحت کریں۔
55. تعلیم جسمانی ذہن اور جسم میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کریں۔	56. انسانی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔
57. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے نکھار پیدا ہوتا ہے؟	58. جمناسٹک کے لئے کس ملک نے آلات استعمال کیے؟

سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. چپٹے پاؤں کی دو اصلاحی ورزشیں تحریر کیجئے۔	2. گولے کے دو فاؤلز تحریر کریں۔
3. بری قامت کی وجوہات تحریر کیجئے۔	4. فٹ بال کھیل میں بال کی ساخت اور وزن تحریر کیجئے۔
5. گروہی سرگرمیوں کی وضاحت کریں۔	6. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
7. تعلیمی جمناسٹک کے اہم بنیادی مقاصد کے نام تحریر کریں۔	8. خلیہ کسے کہتے ہیں؟ مختصرا بیان کریں۔
9. تفریح کے چار مقاصد بیان کریں۔	10. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
11. تفریحی سرگرمیوں سے کس قسم کے تعلقات استوار ہوتے ہیں؟	12. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
13. ذہنی اور تخلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کیجئے۔	14. خلیہ کسے کہتے ہیں؟ مختصرا بیان کریں۔
15. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔	16. دو چھوٹے رقبے کی کھیلوں کے نام تحریر کریں۔
17. جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے؟ وضاحت کریں۔	18. متعدی امراض کی تعریف کیجئے۔
19. وضاحت کریں کے تعلیمی جمناسٹک فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔	20. فٹ بال تھرو ان کی وضاحت کیجئے۔
21. فزیکل فٹنس سے کیا مراد ہے؟	22. فٹ بال میں گول ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
23. بازوؤں کی دو ورزشیں لکھیے۔	24. نیٹ بال کے دورانیے پر نوٹ لکھیے۔
25. جمناسٹک کے دو فوائد بیان کریں۔	26. نیٹ بال میں سنٹر پاس سے کیا مراد ہے؟
27. فرصت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟	28. شکستگی سے کیا مراد ہے؟
29. تفریح کی دو خصوصیات بیان کریں۔	30. والی بال میں سروس ایریا کی وضاحت کیجئے۔
31. تعلیمی جمناسٹک کی تعریف کریں۔	32. والی بال کھیل میں فرنٹ زون سے کی وضاحت کیجئے۔
33. تعلیمی جمناسٹک کے پروگرام کی درجہ بندی کیجئے۔	34. فٹ بال گراؤنڈ کی چوڑائی والی لائن کو کیا کہتے ہیں؟
35. تفریح کی خصوصیات تحریر کیجئے۔	36. فٹ بال میں پینلٹی کک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
37. تفریح میں ذہنی و تخلیقی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟	38. نیٹ بال میں ذاتی فاؤل پر نوٹ لکھیں۔
39. جارج ڈی بٹلر کی تفریح کی تعریف تحریر کریں۔	40. چھوٹے رقبے کے چار کھیلوں کے نام لکھیں۔

41. پیٹ کی ورزشیں لکھیں۔	42. والی بال نیٹ کی پیمائش تحریر کریں۔
43. جمناسٹک کا پروگرام کن حصوں پر مشتمل ہوتا ہے؟	44. والی بال میں بلاکنگ پر نوٹ لکھیں۔
45. فرصت کے لمحات کو مختصراً بیان کریں۔	46. اٹیک ہیٹ کی دو بے ضابطگیاں بیان کریں۔
47. قامتی نقائص کی چار بنیادی وجوہات لکھیں۔	48. فٹ بال میں کک آف پر نوٹ لکھیں۔
49. تفریحی پروگرام میں شرکت کے لئے چار اہم تجاویز لکھیں۔	50. فٹ بال میں گول کک پر نوٹ لکھیں۔
51. RICES سے کیا مراد ہے؟	52. فرسٹ ایڈ کی چار خصوصیات تحریر کریں۔

سوال نمبر3: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. فٹ بال میں کک آف کی وضاحت کریں۔	2. سہ جست میں دوڑنے کے راستے کی وضاحت کیجئے۔
3. کسرتی ضربات کے نام لکھیں۔	4. عورتوں کے لئے تھالی کا وزن اور محیط بیان کیجئے۔
5. والی بال میں انٹینا کی ساخت بیان کریں۔	6. گولہ پھینکنے میں گلائیڈنگ پر نوٹ لکھیں۔
7. لیبرو کھلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔	8. 100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ کے دو قوانین لکھیں۔
9. فٹ بال میں گول ایریا سے کیا مراد ہے؟	10. 100 x 4 میٹر ڈاک ڈور میں تبدیلی کے علاقہ پر نوٹ لکھیں۔
11. والی بال میں بلاکنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	12. مردوں اور عورتوں کے لئے گولے کا وزن تحریر کریں۔
13. فٹ بال کی بین الاقوامی گراؤنڈ کی پیمائش لکھیے۔	14. گولہ پھینکنے کے سیکٹر کی وضاحت کیجئے۔
15. نیٹ بال سے کیا مراد ہے؟	16. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟
17. ڈسکس تھرو کو مختصراً بیان کریں۔	18. گولے کی ساخت بیان کریں۔
19. ڈسکس تھرو کے دو ضابطے بیان کریں۔	20. 4 x 100 میٹر ڈاک ڈور سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت بیان کریں۔
21. 100 X 4 میٹر ڈاک میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ اور کتنا فاصلہ طے کرتے ہیں؟	22. تھالی کی ساخت اور وزن بیان کریں۔
23. سہ جست میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر کیجئے۔	24. چیچک کی چار علامات لکھیں۔
25. نیٹ بال میں آف سائیڈ پر نوٹ لکھیں۔	26. ریلے ریس میں بیٹن کو بیان کریں۔
27. ڈسکس پھینکنے کے دو ضابطے تحریر کیجئے۔	28. ٹرپل جمپ کی تعریف لکھیں۔
29. ڈسکس کے درمیانی حصہ کا قطر اور موٹائی لکھیے۔	30. ٹرپل جمپ کے دو ضابطے تحریر کریں۔
31. عورتوں کے لئے تھالی کا وزن کا تحریر کریں۔	32. 4 X 100 میٹر ڈاک دوڑ سے کیا مراد ہے؟
33. تھالی پھینکنے کے دو فاؤل تحریر کریں۔	34. گولے کے دو فاؤل تحریر کریں۔
35. چیچک کی دو علامات لکھیں۔	36. ڈاک دوڑ کے دو فاؤل تحریر کریں۔
37. گولہ پھینکنے کے دائرہ کا قطر اور سیکٹر کا زاویہ تحریر کیجئے۔	38. سہ جست سے کیا مراد ہے؟
39. ڈوپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔	40. سہ جست کے دو قوانین تحریر کریں۔
41. 4 x 100 میٹر ڈاک ڈور کے دو فاؤل تحریر کریں۔	42. گول دائرے کی مکمل پیمائش لکھیے۔

(حصہ انشائیہ)

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلاً جوابات تحریر کریں۔

1. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت بیان کریں۔	2. فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ معہ مکمل پیمائش تحریر کیجئے۔
3. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں کون سے اعضا حصہ لیتے ہیں؟ وضاحت کیجئے۔	4. 4 X 100 میٹر ڈاک ڈور کے قوانین مفصل تحریر کیجئے۔
5. دورہ بابی اور دورہ قلبی کو تفصیل سے تحریر کریں۔	6. گولہ پھینکنے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔
7. خلیہ کی ساخت اور خصوصیات تفصیل سے تحریر کریں۔	8. 100X4 میٹر دوڑ کے قوانین مفصل بیان کریں۔
9. نظام تنفس سے کیا مراد ہے؟ نیز اس میں حصہ لینے والے اعضاء تفصیلاً تحریر کیجئے۔	10. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ نیز متعدی امراض کے پھیلنے کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر بھی تحریر کریں۔
11. قامت کی تعریف کیجئے۔ چپٹے پاؤں کی کیا نقص ہے؟ اس کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں بیان کیجئے۔	12. نظامِ دورانِ خون کے اعضاء پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
13. والی بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں: (ا) روٹیشن (ب) بلاکنگ	14. ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ طبی امداد دینے والے کی خصوصیات بیان کریں۔
15. خسرہ کے پھیلنے کی وجوہات علامات اور حفاظتی اقدامات بیان کیجئے۔	16. علم الصحت سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی اور علم الصحت کا تعلق واضح کریں۔
17. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔	18. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیلاً بیان کریں۔